Abogue por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes serán capaces de:

- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos al consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos al consumo de frutas y vegetales.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro obstáculos a la actividad física.
- Identificar y comentar por lo menos cuatro maneras de superar los obstáculos a la actividad física.
- Resumir cuatro pasos para abogar por 5 al Día y la actividad física en su comunidad.

MATERIALES

- Papel y lápices
- Un pizarrón blanco u hojas grandes de papel
- Marcadores
- La hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* (p. H - 70)

PREPARACIÓN

Fotocopie la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para todos los participantes.

INSTRUCCIONES

1. Divida a la clase en grupos de cuatro a seis participantes cada uno.
2. Suministre papel y un lápiz a cada grupo. Pida a los participantes que elijan a una persona que tome apuntes y a un portavoz para cada grupo.
3. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos al consumo de frutas y vegetales. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad. Haga que las personas encargadas de tomar notas apunten los obstáculos identificados por su grupo.
4. Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

Ejemplos de obstáculos:

- *Hay demasiados restaurantes de comida rápida en mi comunidad.*
- *Escasez de frutas y vegetales de calidad en la tienda de comestibles de mi vecindario.*
- *Escasez de frutas y vegetales donde trabajo.*

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos.

Ejemplos de soluciones:

- *Abogar para que los restaurantes de comida rápida sirvan más frutas y vegetales.*
- *Exhortar a las tiendas de comestibles de mi vecindario a que vendan frutas y vegetales de calidad.*
- *Solicitar a mi empleador que surta de frutas y vegetales a las máquinas expendedoras.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

5. Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para identificar los obstáculos a la actividad física. Solicite a los participantes que se enfoquen en los obstáculos de su comunidad.

Ejemplos de obstáculos:

- *Mi vecindario no es seguro para caminar.*
- *Mi comunidad no tiene carriles para bicicletas.*
- *Los senderos para caminar en los parques de mi comunidad están en malas condiciones.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de obstáculos. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

Pida a los participantes que trabajen con sus grupos para encontrar soluciones a los obstáculos

Ejemplos de soluciones:

- *Trabajar con las autoridades locales para que creen zonas seguras para caminar.*
- *Trabajar con el Departamento de Transporte para construir carriles para bicicletas.*
- *Trabajar con el Departamento de Parques y Recreación a fin de que restauren los senderos para caminar.*

Pida que el portavoz de cada grupo lea la lista de soluciones. Escriba la lista en el pizarrón o la hoja de papel de manera que la clase la pueda leer.

6. Distribuya entre los participantes la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad.*

Describa cada paso a los participantes, y déles tiempo para que comenten con sus grupos respectivos cómo los aplicarían en una solución para 5 al Día y en una solución para la actividad física. Pida a los portavoces de los grupos que describan cómo sus grupos aplicaron los pasos a las soluciones.

7. Motive a los participantes para que después de la clase continúen trabajando en sus soluciones para 5 al Día y la actividad física con sus grupos, amigos, familiares y vecinos.

Nota: Para obtener óptimos resultados con esta lección, es altamente recomendable que usted realice con los mismos participantes las ideas de expansión en clases de seguimiento.

más ideas

EVALUACIÓN DE 5 AL DÍA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD

Planifique una clase de seguimiento con el mismo grupo, y conduzca con los participantes una evaluación comunitaria para determinar qué es lo que está disponible en la comunidad y qué es lo que falta en cuanto al acceso a frutas y vegetales de calidad y las oportunidades para la actividad física. Fotocopie las hojas *Evaluación Comunitaria de 5 al Día* (p. H - 72) y *Evaluación Comunitaria de la Actividad Física* (p. H - 75). Divida a la clase en dos equipos, y haga que uno de ellos se enfoque en la disponibilidad de frutas y vegetales de calidad y que el otro equipo se centre en las oportunidades para la actividad física. Distribuya las hojas *Evaluación Comunitaria de 5 al Día y Evaluación Comunitaria de la Actividad Física* entre los equipos apropiados. Trabaje con cada equipo para completar las evaluaciones. Después de realizar las evaluaciones, realice una clase de seguimiento para comentar acerca de los resultados, y pida que los participantes utilicen la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar el acceso a frutas y vegetales y tener mayores oportunidades de actividad física.

EVALUACIÓN DE LOS ESPACIOS PARA CAMINAR EN LA COMUNIDAD

Planifique otra clase con el mismo grupo y trabaje con los participantes en la realización de una evaluación de los espacios para caminar en su comunidad. Fotocopie la hoja *Evaluación de los Espacios para Caminar* (p. H - 78) y distribúyala entre los participantes. Después de completar las evaluaciones, organice una clase de seguimiento para comentar los resultados y pida a los participantes que utilicen la hoja *Pasos Fáciles para Abogar por 5 al Día y la Actividad Física en su Comunidad* para desarrollar un plan de acción para mejorar las condiciones para caminar en su comunidad. ◊

CONSEJOS

- Dependiendo de la duración de la clase, usted puede impartir la parte de los obstáculos y soluciones al consumo de frutas y vegetales en una clase y la parte de los obstáculos y soluciones a la actividad física en otra clase.
- Invite a un profesional en desarrollo comunitario a la clase para que ofrezca sugerencias a los participantes acerca de cómo hacer cambios positivos en sus comunidades para aumentar el consumo de frutas y vegetales y la práctica de actividad física.
- Utilice las ideas de expansión para crear un minicurso acerca del liderazgo social en la comunidad.